

Kursutbud

Värkmästarutbildning (rehabilitering) med kognitiv beteendearikning omfattande tre delar: Acceptanskurs, Vändkurs och Renoveringskurs. Kurserna bör genomgåas i denna ordning. *Målgruppen* för Värkmästarutbildningen är långtidssjukskrivna människor med t.ex. smärtpå problem och/eller stressrelaterad ohälsa. Personer med allvarliga självmordstankar bör dock inte delta i rehabilitering över Internet.

Hållfasthetsutbildning

Målgruppen är människor som yrkesmässigt eller ideellt arbetar med människor och därmed befinner sig i riskzonen för stressrelaterad ohälsa och utmattningssyndrom. Syftet är att kursdeltagarna ska öka sin självkännet och självkänsla och därmed bli mer långsiktigt hållbara.

Samtalsforum

Levande-ord-dialogen är ett samtalsforum för personer som vill läsa och samtala om innehållet i boken **Levande ord för långtidssjukskrivna**.

Kurspriser

Priserna är satta så låga (150:-/vecka) att den långtidssjukskrivne själv ska kunna betala sin kurs. Om behov föreligger kan betalningen efter överenskommelse delas upp på flera tillfällen. Om arbetsgivare, försäkringskassa eller annan organisation betalar kursavgiften är den dubbelt så hög och momsbelagd. I kurspriset ingår förutom kursinnehållet även daglig tillgång till kursledare/kurslärare under kurstiden och möjlighet att "samtala" med övriga kursdeltagare i ett samtalsforum på Internet.

Avbeställningsvillkor

Anmälan är bindande på så vis att deltagare som anmält sig men ej påbörjar kursen utan att ha bokad av den minst 10 dagar i förväg debiteras halva kurskostnaden.

Rehabiliteringsresultat

Värkstads Internetrehabilitering för långtidssjukskrivna är beforskad. Resultaten visar klart förbättrad livskvalitet. Över 50% av deltagarna (56%) har dessutom ökat sin arbetsförmåga efter avslutad kurs. Detta resultat (52%) har stått sig åtminstone ett halvår efter avslutad kurs. Resultaten finns publicerade i en vetenskaplig tidskrift:

Brattberg, G. Internet-based rehabilitation for individuals with chronic pain and burnout: a randomised trial. *International Journal of Rehabilitation Research* 2006;29(3):221-227.

Brattberg, G. Internet-based rehabilitation for individuals with chronic pain and burnout II: a long-term follow-up. *International Journal of Rehabilitation Research* 2007;30(3):231-234.

Levande-ord-dialogen

Kurstid	Dialogen pågår året runt
Intag	Löpande
Kursledare/lärare	Lennart Söderberg, Gunilla Brattberg m.fl.
Årsavgift	200 kronor (Terminsavgift 10 kronor)
Anmälningssblankett	www.varkstaden.se/anmrehab.html

Värkstadsledarkurs

Kursveckor	4
Kurstid	091005-091101, 100301-100328, 101004-101031 Kursen kan även ges på andra tider om så önskas.
Kursledare/lärare	Gunilla Brattberg
Kurskostnad	Ingen
Anmälan	www.varkstaden.se/anmled.html

Kursrecensioner

Om du vill veta vad kursdeltagarna tycker om respektive kurs så besök www.varkstaden.se och gå vidare till rehabilitering respektive utbildningsflikarna.

Resultat

Resultat av Acceptanskurs + Vändkurs hittar du på

Mer information

finns på www.varkstaden.se och www.varkstaden.se/utbildning.
Frågor besvaras även av Gunilla Brattberg (gunilla.brattberg@varkstaden.se).

I avvaktan på kursstart

Besök kurshemsidan (www.varkstaden.se/utbildning.htm) och skapa ett användarkonto och ett lösenord samt läs de texter som står i vänsterspalten. När du har antagits och betalat avgiften kommer du att få tillgång till kursen.

Hållfasthetslära för arbete i den mänskliga sektorn	
Kursveckor	20
Kurstid	100118-100606, 100809-101223 Kursen kan även ges på andra tider om så önskas.
Kursledare/lärare	Gunilla Brattberg m.fl.
Kurskostnad	3500:- (för privatpersoner), 7000:- + moms (för arbetsgivare m.fl.) Till detta kommer kostnad för kursbok (300:-), DVD-filmer (400:-), CD-paket (300:-).
Kursbeskrivning	<p><i>Hållfasthetslära</i> är en teknisk vetenskap som bland annat beskriver deformation av kroppar. Utbildningar i hållfasthetslära omfattar analys av belastningsslag, påkänningar och spänningstillstånd. <i>Mänskliga sektorn</i> är den sektor där människor arbetar med människor. Till den mänskliga sektorn hör t.ex. vård, skola och omsorg. Många som arbetar i den mänskliga sektorn arbetar med att reparera trasiga människor. Välutbildad och engagerad ger man allt i arbetslivet. Sällan funderar man över sin egen hållfasthet.</p> <p><i>Kursen i hållfasthetslära</i> är till för dem som vill senarelägga sitt bäst-före-datum genom att bygga in stabilitet, motståndskraft och hållbarhet i sin personlighet <u>innan</u> brandlarmet går. <i>Mindfulness</i> (medveten närvaro) ingår som en strimma i kursen, liksom samtal med kursledaren och övriga kursdeltagare i ett samtalsforum på Internet.</p> <p>För att du - och jag/vi som kursledare - ska veta om kursen har hjälpt dig till förbättrad hälsa så kommer du att fylla i ett antal frågeformulär vid kursens början och slut. Det förekommer inlämningsuppgifter varje vecka. Dessa betygsätts dock ej. Ansvaret för din inläring har du själv.</p>
Kurskrav	Dator med Internetuppkoppling, Datorprogrammet Adobe Reader, DVD-spelare i datorn. DVD-skivan går inte att spela i en TV. Digitalt foto av dig själv (ditt ansikte).
Kursbok/DVD	<i>Hållfasthetslära</i> (kurspris 300:- inkl. porto) <i>DVD-skiva med filmer</i> , som inte finns på nätet (kurspris 400:- inkl. porto) och <i>mindfulnesspaket</i> (kurspris 300:- inkl. porto). Detta behövs för att gå igenom kursen.
Anmälan senast	091215, 100726
Anmälningsblankett	www.varkstaden.se/anmled.html

Acceptanskurs	
Kursveckor	4
Kurstid	100111-100207, 100816-100912
Kursledare/lärare	Gunilla Brattberg m.fl.
Kurskostnad	600:- (för privatpersoner), 1200:- + moms (för arbetsgivare m.fl.)
Kursbeskrivning	<p>Att acceptera den situation man har hamnat i är första steget i en rehabilitering. Innan man har accepterat sin sjukdom eller skada så lever man <i>mot</i> sina symtom. När man har accepterat dem lever man <i>med</i> sina symtom. Att leva mot symtomen tar en massa onödig energi. Den som kan leva med sina symtom kan uppnå god livskvalitet trots kvarstående symtom.</p> <p>I denna kurs får du lära dig en självhjälpteknik (EFT, energicknackning) som du kan ha nytta av resten av ditt liv. Metoden bygger på <i>kognitiv terapi</i>, <i>akupressur</i> och <i>bearbetning genom ögonrörelser</i>. Du kommer att läsa en del texter, öva tekniken, handledas av kursledaren och samtala med kursledare och övriga kursdeltagare i ett samtalsforum på Internet. Allt kursmaterial finns tillgängligt från början. Handledningen pågår endast under kurstiden. Det kommer att ta en hel del tid första veckorna då du ska läsa in kursmaterialet och öva upp tekniken. Därefter tar det endast ett par minuter att genomföra proceduren.</p> <p>För att du - och jag/vi som kursledare - ska veta om kursen har hjälpt dig att acceptera din situation så kommer du att fylla i ett antal frågeformulär vid kursens början och slut. Det förekommer inga prov eller inlämningsuppgifter. Ansvaret för din inläring har du själv.</p>
Kurskrav	Dator med Internetuppkoppling, datorprogrammet Adobe Reader (kan laddas ner gratis på http://www.adobe.com/se/products/reader/) och ett digitalt foto av dig själv (ditt ansikte).
Kursbok	Att acceptera det oacceptabla (kurspris 120:- inkl. porto)
Anmälan senast	091215, 080801
Anmälningsblankett	www.varkstaden.se/anmrehab.html

Vändkurs	
Kursveckor	12
Kurstid	100222-100516, 100920-101212
Kursledare/lärare	Gunilla Brattberg m.fl.
Kurskostnad	1800:- (för privatpersoner), 3.600:- + moms (för arbetsgivare m.fl.)
Kursbeskrivning	<p><i>Vändkursen</i> är till för att du ska kunna bryta en neråtgående destruktiv spiral för att i stället göra konstruktiva val mot bättre hälsa. Processen är att jämföra med att vända en atlantångare. Det behövs en hel del jobb för att ändra kurs, och det tar tid innan den går på en ny stabil kurs. I denna kurs ägnar du dig åt själva vändningen.</p> <p>Under kursen kommer du att, med ledning av det du lär dig, skapa en konkret plan för hur du ska kunna förbättra din hälsa. Du kommer att få enskilda uppgifter efter varje kursavsnitt, och du kommer att kunna samtala med övriga kursdeltagare i ett samtalsforum på Internet.</p> <p>För att du - och jag/vi som kursledare - ska veta om kursen har hjälpt dig till förbättrad hälsa så kommer du att fylla i ett antal frågeformulär vid kursens början och slut. Det förekommer inlämningsuppgifter varje vecka. Dessa betygsätts dock ej. Ansvaret för din inläring har du själv.</p>
Kurskrav	Dator med Internetuppkoppling, datorprogrammet Adobe Reader (kan laddas hem på http://www.adobe.com/se/products/reader/) och ett digitalt foto av dig själv (ditt ansikte).
Kursböcker	<i>Ömma tår</i> (kurspris 120:- inkl. porto) <i>Levande ord</i> (kurspris 200:- inkl. porto)
Anmälan senast	100115, 100901
Anmälningssblankett	www.varkstaden.se/anmrehab.htm

Renoveringskurs	
Kursveckor	12
Kurstid	100125-100418, 100823-101114
Kursledare/lärare	Gunilla Brattberg m.fl.
Kurskostnad	1800:- (för privatpersoner), 3.600:- + moms (för arbetsgivare m.fl.)
Kursbeskrivning	<p><i>Renoveringskursen</i> är en fortsättning på Vändkursen. Den handlar om det efterarbete som behövs för att "atlantångaren" (du) ska gå på rak kurs i fortsättningen utan att falla tillbaka på den gamla vanliga rutten (rutinen) som ledde till ohälsa.</p> <p>Under kursen ska du arbeta med den förändringsplan som du gjorde under <i>Vändkursen</i>. Du kommer också att få påfyllning varje vecka med ett nytt ämne. Du ser först på en film där några värmästare samtalar om ämnet. Därefter samtalar du med dina kurskamrater i ett samtalsforum på Internet kring frågor som filmen väcker.</p> <p>För att du - och jag/vi som kursledare - ska veta om kursen har hjälpt dig till förbättrad hälsa så kommer du att fylla i ett antal frågeformulär vid kursens början och slut. Det förekommer inlämningsuppgifter varje vecka. Dessa betygsätts dock ej. Ansvaret för din inläring har du själv.</p>
Kurskrav	Dator med Internetuppkoppling, Datorprogrammet Adobe Reader, DVD-spelare i datorn. DVD-skivan går inte att spela i en TV. Digitalt foto av dig själv (ditt ansikte).
Kursbok/DVD	<i>Att hantera det ohanterbara</i> (kurspris 180:- inkl. porto) <i>Väckarklockor</i> (kurspris 340:- inkl. porto) <i>DVD-skiva med filmerna</i> , som inte finns på nätet (kurspris 500:- inkl. porto) DVD-skivan behövs för att gå igenom kursen.
Anmälan senast	100101, 100801
Anmälningssblankett	www.varkstaden.se/anmrehab.htm